

Согласовано

Родительский комитет

СП «Детский сад № 59» ГБОУ ООШ № 39 г. Сызрани

 А.С.Страмец

Родительский комитет

СП «Детский сад № 8» ГБОУ ООШ № 39 г. Сызрани

 Т.В.Логнинова



Утверждено  
Директор ГБОУ ООШ № 39 г. Сызрани  
И.Н. Лисина  
Приказом № 275 от 31.03.22г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 39 города Сызрани городского округа Сызрань  
Самарской области**

**Структурное подразделение**

**"Детский сад № 59"**

**Структурное подразделение**

**"Детский сад № 8"**

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(весна-лето)

Разработано на основе

*Сборника рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях.*

*/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс , 2015.-640 с.*

1 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет			3-7 лет	
Завтрак	Каши рассыпчатая гречневая с маслом	150	200	0,6	0,8	0,3	0,5	0,3	0,4	120	12,5	179	№ 1/1	0	0
	Яйца кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	7,1	10,2	36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12					29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83
	<b>Всего</b>			<b>5,84</b>	<b>8,28</b>	<b>5,44</b>	<b>8,15</b>	<b>24,98</b>	<b>34,52</b>	<b>286,5</b>	<b>361</b>			<b>4,49</b>	<b>7,44</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,1</b>	<b>34,8</b>	<b>248</b>	<b>322,5</b>			<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
Обед	Борщ вегетарианский (мелкоизмельченный) со сметаной	150	200	1,6	2,2	3,6	4,8	8,2	10,9	72	95,4	65	№ 2/1	10,7	14,2
	Тефтели мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1	0	0
	Соус томатный	40	40	0,5	0,5	1,7	1,7	3,2	3,2	30	30	366	№ 11/3	0,95	0,95
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>2,6</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>13,4</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>104,4</b>			<b>0,16</b>	<b>0,2</b>
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170	229	№ 7/1	0,1	0,15
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11	2,8	4,2
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	<b>Всего</b>			<b>14,07</b>	<b>14,26</b>	<b>16</b>	<b>22,1</b>	<b>24,65</b>	<b>32,9</b>	<b>323,5</b>	<b>405,5</b>			<b>3,4</b>	<b>4,86</b>
<b>Итого</b>			<b>34,11</b>	<b>41,74</b>	<b>33,34</b>	<b>45,45</b>	<b>143,43</b>	<b>198,12</b>	<b>1329</b>	<b>1713,8</b>			<b>22,2</b>	<b>30,45</b>	

2 день - вторник

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	пит С	
		3-7 лет		Б		Ж		У		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	2,46	3,3	4,05	4,2	24,8	33,6	145	185	195	№ 1/4	69	92
		45	60	2,45	3,26	3,93	4,03	21,06	29,14	139	166	5	№ 10/2	0,05	0,08
	Закрытый бутерброд с повидлом	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6	0,98	1,17
				7,25	9,41	9,98	10,64	56,49	77,1	354	442			70,03	93,25
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
				1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,3	1,7	2,1	2,7	7,3	9,7	52,4	69,8	91,60, 128	№ 2/7	3,5	4,6
	Птица тушеная	60	80	7	9,4	6,5	8,6	1,7	2,3	94	125,3	318, 372	№ 4/1	10,7	14,2
	Пюре картофельное	110	150	2	3	4,3	4,8	15	24,5	102	148	339	№ 8/2	13,4	18,3
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,6	5,4	35	53	21	№ 12/14	13	19,5
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
		40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
Полдник (уплотн.)	Хлеб ржаной			14	19,6	15,7	20,2	55,2	80,6	414,4	579,5			115,76	146,8
		60	80	9	11,9	2,3	3,3	4,4	6	74	101	285	№ 5/4	0,2	0,3
	Пудинг рыбный запеченный	40	60	0,7	1,1	2	3	1	1,5	37	55,5	34	№ 12/1	3,8	5,7
		80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257			0,01	0,01
		150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
				19,7	23,8	14,5	17,2	56,1	59,5	444	505,5			4,51	6,52
	Итого			42,65	54,61	40,78	48,74	191,99	241,5	1321,4	1638			214,05	271,57

3 день - среда

Пример шпин	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	виг С	
		3-7 лет		Ж		У		3-7 лет		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	200	6,5	8,5	7,4	10,5	26,6	35,1	199	268	194	№ 1/3	1,1	1,46
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	<b>Всего</b>			<b>12,15</b>	<b>15,3</b>	<b>15,4</b>	<b>20,4</b>	<b>54,2</b>	<b>69,4</b>	<b>424</b>	<b>545</b>	418	№ 9/2	<b>2,3</b>	<b>2,86</b>
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136			1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
Обед	<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,1</b>	<b>34,8</b>	<b>248</b>	<b>322,5</b>			<b>1,8</b>	<b>1,8</b>
	Суп картофельный с мясными фризидельками	150	200	4	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108	89, 59, 129	№ 2/8	6,7	9
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	11,6	15,6	8,9	11,4	13,1	16,7	179	232	295	№ 3/7	0,01	0,01
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362, 366	№ 8/8	10,7	14,2
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	<b>Всего</b>			<b>21,33</b>	<b>28,26</b>	<b>19,26</b>	<b>23,57</b>	<b>73,4</b>	<b>92,4</b>	<b>554</b>	<b>697,4</b>			<b>35,87</b>	<b>45,41</b>
Полдник	Картофель в молоке	110	150	2,5	3,33	5,1	5,1	13,4	18,1	109	132	137	№ 8/4	11,55	15,7
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	<b>Всего</b>			<b>9,27</b>	<b>11,69</b>	<b>9,2</b>	<b>10</b>	<b>34,2</b>	<b>45</b>	<b>255,5</b>	<b>318</b>			<b>12,05</b>	<b>16,21</b>
	<b>ИТОГО</b>			<b>44,75</b>	<b>58,55</b>	<b>44,46</b>	<b>54,67</b>	<b>182,9</b>	<b>241,6</b>	<b>1481,5</b>	<b>1882,9</b>			<b>52,02</b>	<b>66,28</b>

4 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецент. по сборнику	№ ТК	вит С	
		3-7 лет		Ж		У		3-7 лет		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2	2,6	8,4	11,3	19	25,3	210	279	100	№ 2/12	0,7	0,9
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410,413	№ 9/12	1,19	1,2
	<b>Всего</b>			<b>9,29</b>	<b>11,84</b>	<b>13,98</b>	<b>18,47</b>	<b>44,8</b>	<b>58,9</b>	<b>393,5</b>	<b>516</b>			<b>1,96</b>	<b>2,21</b>
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	<b>Всего</b>			<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>24,2</b>	<b>24,3</b>	<b>109</b>	<b>111</b>			<b>23,75</b>	<b>25</b>
Обед	Рассольник домашний	150	200	1,2	1,7	3,1	4,1	8,9	11,8	68	90,6	81,59	№ 2/4	7,1	9,5
	Биточек паровой	60	80	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	306	№ 3/12	0,13	0,17
	Капуста тушеная	110	150	3,6	3,7	4,9	5,9	14,1	17,1	113	135,2	354	№ 8/5		
	Салат из репчатого лука	40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15	3,8	5,7
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	101,4			0,16	0,2
	<b>Всего</b>			<b>16,7</b>	<b>22,1</b>	<b>16,8</b>	<b>22,5</b>	<b>66,2</b>	<b>90,4</b>	<b>479</b>	<b>661,8</b>			<b>11,49</b>	<b>15,97</b>
Полдник (уплотн.)	Шницель рыбный натуральный	60	80	9	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116	274	№ 5/6	1,8	2,6
	Рис отварной с овощами	110	150	2,5	3,5	3,6	5	23	31,3	135	184	334	№ 8/7	0,66	0,9
	Салат из зеленого горошка консервированного	20	30	6	9	11	16	13	19	17	25	10	№ 12/2	4,48	6,72
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
<b>Итого</b>	<b>Всего</b>			<b>24,27</b>	<b>32,96</b>	<b>21,4</b>	<b>29,8</b>	<b>62,6</b>	<b>85,4</b>	<b>381,5</b>	<b>511</b>			<b>7,44</b>	<b>10,73</b>
				<b>11,3</b>	<b>13,6</b>	<b>7,23</b>	<b>8,24</b>	<b>55,2</b>	<b>66,2</b>	<b>1363</b>	<b>1799,8</b>			<b>44,64</b>	<b>53,91</b>

5 день - пятница

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)							Энергетич. ценность (кал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С		
		до 3 лет		Б		Ж		У		до 3 лет		3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет	
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет			3-7 лет		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297	190	№ 1/2	0,65	0,87		
		40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3	0,07	0,1		
		150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5		
		<b>Всего</b>		<b>10,98</b>	<b>14,08</b>	<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>67,69</b>	<b>89,83</b>	<b>431</b>	<b>555</b>	<b>418</b>	<b>№ 9/2</b>	<b>2,82</b>	<b>3,47</b>		
		<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>136</b>	<b>136</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73,59	№ 2/3	11,1	14,8		
		170	220	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	292	№ 3/4	7,3	9		
		25	25	4,3	4,3	2,1	2,1			36	36	8	№ 13/4	0	0		
		150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/14	0,3	0,4		
		40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2		
<b>Всего</b>		<b>16,74</b>	<b>21,6</b>	<b>11,4</b>	<b>14,9</b>	<b>40,8</b>	<b>54,6</b>	<b>334,9</b>	<b>439,2</b>	<b>18,86</b>	<b>24,4</b>						
Полдник (уплотн.)	Запеканка из творога с меренкой	80	100	9,4	11,7	8,2	10,3	19	23,8	187	234	252	№ 6/2	0,6	0,71		
		40	40	0,2	0,2	0,05	0,05	26,9	26,9	109	109	378	№ 11/7	10,9	10,9		
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0		
		150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51		
		<b>Всего</b>		<b>16,37</b>	<b>20,26</b>	<b>12,35</b>	<b>15,25</b>	<b>66,7</b>	<b>77,6</b>	<b>442,5</b>	<b>529</b>	<b>12</b>	<b>12,12</b>				
<b>Итого</b>		<b>44,09</b>	<b>55,94</b>	<b>31,45</b>	<b>39,85</b>	<b>175,79</b>	<b>222,63</b>	<b>1344,4</b>	<b>1659,2</b>	<b>35,48</b>	<b>41,79</b>						

6 день - понедельник

Пример типич	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт-по сборнику	№ ТК	лит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет			3-7 лет	
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1	0	0
		40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	0		0	0
		10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
		150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410,412	№ 9/1	1,42	2,83
	<b>Всего</b>			<b>8,14</b>	<b>10,48</b>	<b>5,74</b>	<b>8,35</b>	<b>45,68</b>	<b>59,12</b>	<b>298,5</b>	<b>390</b>		<b>4,49</b>	<b>7,44</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерские изделия	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	<b>Всего</b>			<b>2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,1</b>	<b>34,8</b>	<b>248</b>	<b>322,5</b>			<b>1,8</b>	<b>9,24</b>
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	5,2	6,9	5	6,7	5	6,7	100,4	133,8	95	№ 2/9	5,5	7,3
		60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
		110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362,366	№ 8/8	10,7	14,2
		150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
		40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	<b>Всего</b>			<b>15,4</b>	<b>20,3</b>	<b>17,1</b>	<b>21,3</b>	<b>62,7</b>	<b>82,6</b>	<b>479,4</b>	<b>634,2</b>		<b>17,06</b>	<b>22,7</b>	
Полдник (ушюгы.)	Пудинг из творога с яблоками	80	100	10,9	13,6	8,6	10,7	11,7	14,6	167	209	254	№ 6/3	1,1	1,33
		30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
		40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,6	6,9	21	31,5	42	№ 12/10	1,9	2,85
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
		150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	<b>Всего</b>			<b>20,27</b>	<b>25,41</b>	<b>15,24</b>	<b>18,96</b>	<b>53,2</b>	<b>69,8</b>	<b>431,7</b>	<b>556,5</b>		<b>4,28</b>	<b>5,73</b>	
	<b>Итого</b>			<b>45,81</b>	<b>59,49</b>	<b>38,68</b>	<b>49,31</b>	<b>182,68</b>	<b>246,32</b>	<b>1457,6</b>	<b>1903,2</b>		<b>27,63</b>	<b>45,11</b>	

7 день - вторник

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		3-7 лет		Б		Ж		У		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	200	4,3	5,8	4,2	5,5	13,9	18,6	110	147	101	№ 2/13	1	1,2
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	<b>Всего</b>			<b>9,95</b>	<b>12,6</b>	<b>12,2</b>	<b>15,4</b>	<b>41,5</b>	<b>52,9</b>	<b>335</b>	<b>424</b>			<b>2,2</b>	<b>2,6</b>
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	<b>Всего</b>			<b>4,4</b>	<b>5,2</b>	<b>3,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76</b>	<b>92</b>			<b>0,5</b>	<b>0,51</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88,60	№ 2/2	4,9	6,6
	Котлета рубленая из птицы	-60	80	9,4	12,6	9,7	13,1	10	13,5	164	223	322	№ 4/2	0,5	0,7
	Пюре картофельное с морковью	110	150	2,9	3,5	4,6	5,5	18	21,6	125,1	150,1	340	№ 8/6	15,7	18,9
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	40	60	0,6	1,1	1,5	2,6	2,5	5	23	46,5	35	№ 12/5	3,9	5,9
Полдник (уплотн.)	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	<b>Всего</b>			<b>17,6</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>24,5</b>	<b>68,4</b>	<b>92,5</b>	<b>506,1</b>	<b>687</b>			<b>100,16</b>	<b>122,3</b>
	Котлета рыбная паровая в тесте	120	140	14,6	18,4	7,2	9,6	38,1	47,9	185,2	223	273,436	№ 5/1	0	0
Итого	Чай с сахаром	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	<b>Всего</b>			<b>20,88</b>	<b>25,68</b>	<b>11,9</b>	<b>15,2</b>	<b>69,88</b>	<b>81,27</b>	<b>379,2</b>	<b>436</b>			<b>25,85</b>	<b>27,5</b>
	<b>Итого</b>			<b>52,83</b>	<b>67,48</b>	<b>45,9</b>	<b>59,6</b>	<b>186,08</b>	<b>234,27</b>	<b>1296,3</b>	<b>1639</b>			<b>128,71</b>	<b>152,91</b>





9 день - четверг

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	витт С			
		3-7 лет		Б		Ж		У		до 3 лет				3-7 лет			
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5	0,9	1,2		
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	0		0	0		
		10	15	2,32	3,08	2,95	4,43	11,3	14,3	36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11		
		150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410, 413	№ 9/12	1,19	1,2		
			<b>Всего</b>	<b>14,89</b>	<b>19,34</b>	<b>13,78</b>	<b>18,27</b>	<b>58,4</b>	<b>77,5</b>	<b>418,5</b>	<b>553</b>				<b>2,16</b>	<b>2,51</b>	
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25		
			<b>Всего</b>	<b>1,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>24,2</b>	<b>24,3</b>	<b>109</b>	<b>111</b>			<b>23,75</b>	<b>25</b>		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	80,9	107,8	87, 59	№ 2/5	3,5	4,7		
		120	160	10,6	14,1	6,8	9,1	15,1	20,3	164	219	315	№ 3/11	15,1	21,1		
		40	40	0,8	0,8	2,4	2,4	3,2	3,2	37	37	372, 375	№ 11/4	0,93	0,93		
		40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15	3,8	5,7		
		150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4		
		40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2		
			<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>24,4</b>	<b>15,4</b>	<b>20,4</b>	<b>65,6</b>	<b>90,3</b>	<b>469,9</b>	<b>650,8</b>				<b>23,79</b>	<b>33,03</b>	
		Полдник (уплотн.)	Сырники из творога	100	150	18,7	28,1	12,7	19,1	11,4	17,1	234	351	245	№ 6/4	0,25	0,38
				30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
				40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11	2,8	4,2
150	180			4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51		
30	40			2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	0		0	0		
	<b>Всего</b>	<b>27,87</b>	<b>39,66</b>	<b>21,4</b>	<b>30,5</b>	<b>51,5</b>	<b>70,2</b>	<b>510,7</b>	<b>716,5</b>				<b>4,33</b>	<b>6,13</b>			
	<b>Итого</b>	<b>62,46</b>	<b>85,2</b>	<b>51,18</b>	<b>69,87</b>	<b>199,7</b>	<b>262,3</b>	<b>1508,1</b>	<b>2031,3</b>				<b>54,03</b>	<b>66,67</b>			

10 день - пятница

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	выт С	
		3-7 лет		Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша манная с соком	150	200	5,7	7,6	4,3	5,9	29,2	38,6	178	238	189	№ 1/7	1,2	1,6
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Чай с сахаром	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5
	<b>Всего</b>			12,73	16,18	16	20,3	51,38	65,97	399	510			3,3	4,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	<b>Всего</b>			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5			0,5	0,51
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	62,59	№ 2/6	11,1	14,8
	Макаронник с мясом	120	160	13,7	17,9	8,8	11,7	25,1	33,3	234	311	309	№ 3/9	0,3	0,4
	Соус сметанный с томатом	40	40	0,5	0,5	3,1	3,1	2,8	2,8	41,6	41,6	373	№ 11/1	0,54	0,54
	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,80	5,50	3,70	3,40	5,10	38,10	56,90	46	№ 12/13	4,1	6,2
	Клесья из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	<b>Всего</b>			18,47	24,76	20,86	23,17	70	92,2	516,6	679,7			34,5	44,14
Полдник (уплотн.)	Пирожок с крыжелем в луке	130	130	19	19	8,1	8,1	6	6	174,8	174,8	436, 437, 495	№ 14/5	1,4	1,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	<b>Всего</b>			21,2	21,4	8,9	9,1	44,4	49	344,8	364,8			100,15	116,4
	<b>Итого</b>			58,8	70,84	49,76	57,37	192,58	248,97	1448,4	1833			138,45	165,15